

# 吃魚的建議

對於孕期或備孕、哺乳期婦女以及 1 至 11 歲幼兒



魚類† 可提供支援兒童大腦發育的關鍵營養素。

魚是健康飲食模式的一部分，能為孕婦和哺乳期婦女和/或幼兒提供關鍵營養素，支援兒童的大腦發育：

- Ω-3 脂肪酸（稱為 DHA 和 EPA）和 ω-6 脂肪酸
- 鐵
- 碘（懷孕期間）
- 膽鹼

膽鹼還能支持嬰兒脊髓的發育。魚類富含鐵和鋅，能支援兒童的免疫系統。魚也是其他營養物質的來源，如蛋白質、維生素 B12、維生素 D 和硒。



最佳選食  
良好選食  
避免選食

選擇各種含汞量較低的魚。

雖然限制孕婦和哺乳期婦女以及幼兒攝取汞的含量非常重要，但有許多種類的魚不但富含營養同時汞含量也較低。

此圖表有助於您參照汞含量選擇食用魚肉的類型及數量。

一份量是多少？可以用您的手掌來衡量。



孕婦和哺乳期婦女：  
1 份是 4 盎司

每週從「最佳選食」列表中選擇 2 到 3 份  
(或是從「良好選食」列表中選擇 1 份)。



兒童：

平均一份大約是：

- 1 盎司 (1 至 3 歲)
- 2 盎司 (4 至 7 歲)
- 3 盎司 (8 至 10 歲)
- 4 盎司 (11 歲)

每週從「最佳選食」列表中選擇 2 份。

## 最佳選食

鯷魚  
大西洋黃魚  
大西洋鯖魚  
黑海鱸  
鮭魚  
鱈魚  
蛤蜊  
鱈魚  
螃蟹  
淡水龍蝦  
龍利魚  
黑線鱈  
無須鱈

鮮魚  
美洲和多刺龍蝦  
鱈魚  
牡蠣  
太平洋白腹鯖  
淡水和大洋鱸  
梭子魚  
歐鰈  
狹鱈  
三文魚  
沙丁魚  
扇貝

河鮮  
蝦  
鱈魚  
胡瓜魚  
舌鰾魚  
魷魚  
羅非魚  
淡水鱒魚  
罐裝淡金槍魚  
(包括鱈魚)  
白鮭  
牙鱈

## 良好選食

扁鯨  
牛魚  
鯉魚  
智利海鱸魚/南極  
鱈魚  
石斑魚  
大比目魚  
海豚魚/魷魚

安康魚  
岩魚  
銀鱈  
羊頭魚  
鯛魚  
西班牙鯖魚  
銀花鱸魚(深海)

方頭魚(大西洋)  
長鱈/白色金槍魚  
(罐裝和新鮮/冷凍)  
黃鱈金槍魚  
犬牙石首魚/海鱒  
白花魚/太平洋黃花魚

## 避免選食 汞含量最高的魚類

大耳馬鮫  
馬林魚  
鯊魚

劍魚  
紐西蘭紅魚

方頭魚(墨西哥灣)  
大目金槍魚

若您食用家人或朋友捕獲的魚，請查看魚類和貝類建議，以瞭解您可以安全食用這些魚類的頻率。若未查詢到建議，則在一週內僅食一份量的魚，避免再吃其他的魚類。由於其汞或其他污染物質的含量，由家人和朋友捕獲的部分魚類(如大鯉魚、鱈魚、鱒魚和鱈魚)更可能有魚類公告。

[www.FDA.gov/fishadvice](http://www.FDA.gov/fishadvice)  
[www.EPA.gov/fishadvice](http://www.EPA.gov/fishadvice)

FDA U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

EPA United States  
Environmental Protection  
Agency



(續)

## 吃魚的建議

對於已孕或備孕、哺乳期婦女及 1 到 11 歲幼兒



《美國人膳食指南》建議將魚作為健康飲食模式的一部分。

《美國人膳食指南》建議：

- 基於 2,000 卡路里的飲食標準，每週至少吃 8 盎司的海鮮（幼兒應減量§）。
- 孕期或哺乳期婦女每週可吃 8 至 12 盎司汞含量較低的各種海鮮。



吃魚還可以提供其他健康益處。

建議在懷孕期間攝入魚類，因為適度的科學證據表明魚類可以幫助寶寶的認知發展。

有充足的證據表明，作為健康飲食模式的一部分，吃魚可能對心臟健康有益。包括魚類的**健康飲食模式**還可能有其他好處。適度的科學證據表明，魚類攝入較多並且均衡涵蓋其他食物類別（包括蔬菜、水果、豆類、全穀物、低脂或脫脂乳製品、瘦肉和家禽、堅果和不飽和植物油），而紅肉和加工肉類、含糖食品和飲料以及精製穀物攝入較少的飲食習慣與以下健康益處有關：



促進骨骼健康——降低髖部骨折的風險\*



降低超重或肥胖的風險\*



降低結腸癌和直腸癌的風險\*

健康的飲食模式是指基於卡路里需求、根據推薦的食用量攝入所有食物類別（蔬菜、水果、穀物、乳製品和蛋白質食物，其中便包括魚）的食物。健康的飲食模式應包括富含維生素、礦物質和其他有益健康的營養成分，並且不含或含有少量添加糖、飽和脂肪和鈉的食物。

該建議支援《美國人膳食指南》的建議，反映了當前有關改善公共健康的營養科學。《美國人膳食指南》重視關注飲食模式及食物和營養素特徵對健康的影響。

§ 對於某些兒童，《美國人膳食指南》建議他們攝入高於此 FDA/EPA 建議含量的魚類。《美國人膳食指南》指出，為了攝入更高含量的魚類，兒童應僅從「最佳選食」列表選擇攝入汞含量較低的魚類。——這些魚類包括鯉魚、大西洋鯖魚、鯰魚、蛤蜊、螃蟹、淡水龍蝦、龍利魚、黑線鱈、鱈魚、牡蠣、歐鯽、狹鱈、三文魚、沙丁魚、扇貝、河鮮、蝦、舌鰂魚、魷魚、羅非魚、鱒魚、牙鱈。

\* 有適度的科學證據表明 整體飲食模式與潛在的健康益處之間存在關係。

‡ 本建議將魚類和貝類統稱為「魚」/本建議於 2021 年 10 月修訂\*